



SLABEMU POČUTJU SEM KOS

IDEJE,

KAKO LAHKO MLADOSTNIK SAM SKRBI ZA DOBRO POČUTJE

Trenutno se nahajamo v času, ki predstavlja izziv za vse, tudi za mladostnike. Izguba doma, prihod v nepoznano okolje, sprememba šolanja, negotovost ter hitre spremembe so spremenili naš vsakdan.

Zato je toliko bolj pomembno, da vsak dan skrbimo za dobro počutje in se naučimo tehnik, ki nam lahko pri tem pomagajo. Usmerimo se na to, na kar imamo vpliv in vključimo prijetne aktivnosti v naš vsakdan.

1

POSKUSI SE OSREDOTOČITI NA STVARI, NA KATERE IMAŠ LAHKO VPLIV

Razumljivo je, če se zaradi vojne in njenih posledic počutimo obremenjeno, pod stresom, občutimo stisko, smo slabe volje, razdraženi, se nam nič ne da ...

Ko se nam zgodi nekaj nepričakovanega, neprijetnega, se hitro ulovimo v vrtinec negativnega razmišljanja. Premlevamo dogodke, si predstavljamo vse možne, navadno neprijetne, scenarije in se včasih bolj osredotočamo na to, kar se nam dogaja, kot na to, kako bi se v tistem trenutku lahko počutili bolje.



Določenih stvari in poteka dogodkov v trenutni situaciji ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo naš pogled nanjo in se odločimo, kako se bomo odzvali.

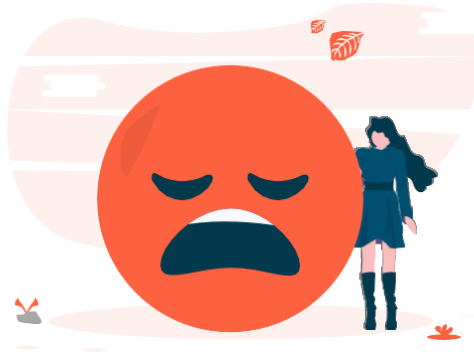


Včasih nam pomaga že to, da sprejmemo, da so nekatere stvari izven našega nadzora. Tisto, na kar nimamo vpliva, poskušajmo sprejeti. Nekatere stvari pa lahko sami nadzorujemo in v zvezi z njimi nekaj storimo.

Na dogajanje v Ukrajini in svetu nimamo in nismo imeli vpliva. Kljub spremenjenim življenjskim pogojem, v katerih smo se znašli, lahko razvijemo nove načine za oblikovanje vsakdana, pri čemer se bomo bolje počutili.

Lahko se bolj posvetimo sebi, se poskušamo pomiriti ali izvedemo eno izmed nam ljubih aktivnosti, ki so v teh situaciji možne - branje, pogovor, sprehod, poslušanje glasbe, šport ...





2 POSKUSI SPREJETI SVOJE POČUTJE TAKŠNO, KOT JE

Ob nenavadnih in nepredvidljivih dogodkih se pogosto počutimo zbegane, nas je strah in nas skrbi. **V luči trenutnega dogajanja je razumljivo, da smo včasih razočarani, jezni ali da čutimo, da se nam godi krivica.**

Dovolimo si, da prepoznamo, predvsem pa sprejmemo svoje počutje, četudi to ni vedno prijetno.

Če svoje počutje prepoznamo in ga ne poskušamo potlačiti ali na silo spremeniti, nam to pomaga, da na situacijo pogledamo od zunaj in se z njo lažje spoprimemo. Tako se tudi lažje odločimo, kaj bomo naredili v naslednjem koraku.

Vsak se s slabim počutjem spopada drugače, sčasoma pa odkrivamo tiste načine, ki so najbolj učinkoviti in nam najbolj pomagajo. Nekomu je lahko v oporo branje najljubše knjige, drugemu pomaga, če bo poslušal glasbo.

“ *Včasih se zgodi, da takšni občutki strahu in zbeganosti trajajo dlje časa ali nas pretirano obremenjujejo pri vsakdanjih opravilih. Takrat je pomembno, da poslušamo sebe in svoje telo ter se o tem z nekom pogovorimo.* ”



3

POKUSI SE ZA TRENUTEK ODMAKNITI IZ STRESNIH SITUACIJ

Včasih nam odleže že, če za trenutek omejimo stike s tistimi dejavniki, ki našo stisko povečujejo.

“

To običajno ni dolgotrajna rešitev, ampak zgolj začasna pomoč, da si opomoremo in se okrepimo ter po potrebi poiščemo bolj konstruktivne načine spoprijemanja.

”

Če nam dnevno spremljanje novic o dogajanju v Ukrajini in svetu povzroča stisko, omejimo naš stik z informacijami in količino časa, ki jim ga posvečamo.

Včasih nam pri zmanjšanju stresa pomaga že pogovor, znižanje naših pričakovanj o tem, kaj vse bi morali narediti ali kako bi se morali počutiti, in to, da prosimo za pomoč.



4

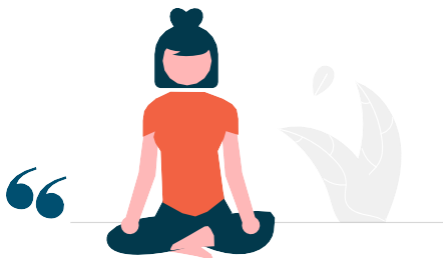
POSKUSI OSTATI TELESNO AKTIVEN IN SE URAVNOTEŽENO PREHRANJEVATI TER SPATI

Imejmo v mislih, da se lahko razmigamo na različne načine. Vedno je dobrodošlo, da se večkrat sprehodimo po stopnicah, se kam odpravimo peš, med sedečimi aktivnostmi pa naredimo pogoste aktivne odmore.

Ključno je, da med dejavnostmi vključimo tudi čas, ki ga preživimo stran od zaslonov (računalnika, mobitela ...). Možne so tudi nekatere druge športne aktivnosti, ki jih lahko izvajamo sami ali s prijatelji, na primer sprehod, tek v naravi ali igre/športi z žogo.



V naš vsakdan poskušajmo vključiti vsaj nekaj telesne aktivnosti. Če je možno, poskušajmo v čim večji meri ohranjati podoben vzorec spanja in prehranjevanja.



Vsak dan poskušajmo spati dovolj, pri čemer nam pomaga tudi ustaljen ritem vstajanja in odhajanja v posteljo.

Stresne situacije pogosto vplivajo tudi na našo prehrano in prebavo. Pogosteje se lahko zgodi, da nimamo apetita, ali pa nasprotno bolj posegamo po določeni vrsti hrane npr. sladkih in mastnih prigrizkih. **Ni potrebno, da z jedilnika odstranimo popolnoma vsa manj priporočena živila, bolj je pomembno, da se poskušamo prehranjevati čimbolj uravnoteženo, raznoliko in redno.** Pomemben je tudi zadosten vnos tekočine (vode), pri čemer so nam lahko v pomoč dnevni opomniki ali to, da imamo pri sebi steklenico z vodo.

5 VZEMI SI NEKAJ ČASA ZASE

Dobro je, da si nekaj časa vzamemo tudi zase. Skrb zase vključuje tudi učenje novih spretnosti, pridobivanje novih znanj in informacij. Morda je sedaj pravi čas, da se naučimo nekaj novega (novega jezika, nove aktivnosti) ali ustvarjamo.

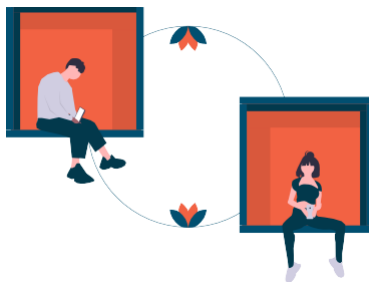
“ Nekaj časa lahko namenimo spoznavanju sebe, svojih interesov ter želja.

”

6 OSTANI POVEZAN

Zaradi spremembe države bivanja smo lahko izgubili stike z nekaterimi bližnjimi ali pa ohranjamo stike zgolj na daljavo (s pomočjo telefona, računalnika, humanitarnih organizacij). Občutki osamljenosti so v taki situaciji normalni in razumljivi.

Čeprav teh odnosov ne more nihče nadomestiti in nam je zaradi tega hudo, pa ne smemo pozabiti na osebe, ki so ob nas tudi zdaj. Pomembno je, da se nanje obrnemo po pogovor in da smo drug drugemu v oporo. Dobrodošlo je lahko tudi navezovanje novih stikov, včasih se je celo lažje pogovoriti z nekom, ki ga ne poznamo (dobro).



PREIZKUSI KATERO OD TEHNIK SPROŠČANJA

Kadar smo pod stresom, naše misli begajo na vse strani. Da ostanemo bolj osredotočeni na »tukaj in zdaj«, nam **lahko pomaga že nekaj minut sproščanja** (npr. sproščeno dihanje, postopno sproščanje mišic). Tako se bomo lažje pomirili ter ostali v stiku s svojim telesom in s samim seboj.

Na voljo imamo tudi nekaj tehnik osredotočanja, ki nam pomagajo, da za trenutek izstopimo iz naših misli in pozornost preusmerimo na zunanje dogajanje.



VAJA OPAZOVANJA PREDMETA

Cilj vaje je za nekaj minut čim bolj natančno opazovati določen predmet, ki smo ga sami izbrali. Lahko ga vzamemo v roke, si ga podrobno pogledamo, povonjamo, poslušamo, ali oddaja kakšne zvoke, mogoče tudi okusimo. Vse to delamo z radovednostjo, kot da smo se z njim prvič srečali. Vaja nam bo omogočila, da smo za nekaj trenutkov polno prisotni v sedanosti, kjer raziskujemo predmet. Če se nam pri tem porajajo različne druge misli ali asociacije na kakšno osebo, dogodek, to zgolj opazimo ter pozornost nežno preusmerimo nazaj na odkrivanje predmeta. To nam tudi dovoljuje, da odkrivamo še neznane vidike vsakdanjega sveta.

VAJA 54321

Najprej naredimo nekaj sproščenih vdihov in izdihov. Nato se razgledamo po svoji okolici in se osredotočimo na pet predmetov, ki jih lahko vidimo. Ne razmišljamo, kaj se z njimi dogaja, samo prepoznamo, da so tam, in jih v mislih poimenujemo. Nato otipamo štiri površine in smo pozorni na občutke, ki se ob tem porajajo. V naslednjem koraku lahko zapremo oči in poskušamo prepoznati tri zvoke, ki nas obdajajo, ter jih pozorno poslušamo. Nato je na vrsti voh, pri čemer poskušamo zaznati dve vonjavi, ki sta lahko prijetni ali neprijetni. Za konec pa smo pozorni še na okus v naših ustih. Priporočljivo je, da si za vsak korak vzamemo vsaj nekaj trenutkov.

8

ODKRITO SE POGOVORI O STISKAH IN IZGUBAH

Morda si se v zadnjem obdobju soočil z izgubo bližnje osebe, člana družine ali prijatelja. Pomembno je, da si dovoliš žalovati in tudi, da ti okolica pri tem pomaga.

Poskušaj biti iskren glede lastnega počutja in morebitne bolečine ne skrivaj. Morda bi se želel z nekom neposredno pogovoriti o tem in biti vključen v aktivnosti v povezavi s procesom žalovanja, ali pa morda potrebuješ več časa in prostora, da izraziš svoja čustva.



9

POSKUSI POISKATI NEKAJ STVARI, ZA KATERE SI HVALEŽEN

Čeprav se nam zdi v tej situaciji skoraj nemogoče razmišljati o stvareh, za katere smo hvaležni, se je izkazalo, da nam je to lahko v pomembno podporo. Hvaležni smo lahko za dejanja drugih, pogovor z nekom, prijazen nasmeh, pomoč ...

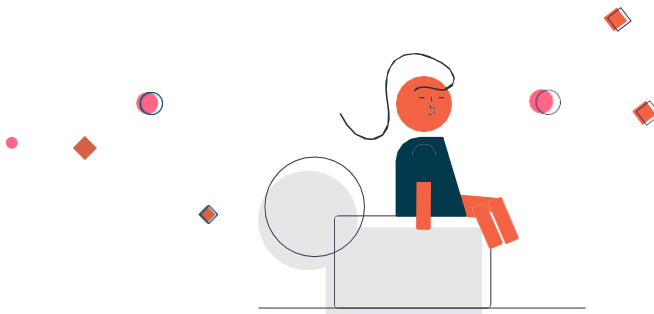
Cenimo lahko tudi lastne sposobnosti, na primer hvaležni smo lahko za našo motiviranost, zaradi katere smo se tisti dan naučili nekaj novih fraz v tujem jeziku ali vztrajnost pri soočanju s situacijo ...

“

V misli raje priključimo prijetne dejavnosti, ki smo jih lahko izvedli, namesto da se osredotočamo na aktivnosti, ki bi jih želeli izvesti, pa jih nismo mogli.

”

V pomoč pri izražanju hvaležnosti so nam lahko sezname, ki jih napišemo ob koncu dneva ali tedna ter dnevnik hvaležnosti. Najbolj preprosta vaja je **hvaležna misel za konec dneva**, pri čemer zvečer v misli priključimo eno stvar tistega dne, za katero smo hvaležni. Po želji lahko misli tudi zapišemo in jih shranimo, da nam bodo dosegljive v tistih dneh, ko nam bo izražanje hvaležnosti težje. Dobro je tudi, da osebam, ki so nam blizu, izkažemo hvaležnost, četudi z majhnimi pozornostmi in dejanji. **Že prijazna beseda in nasmeh lahko nekomu polepšata dan.**



AVTORICE:

Maja Klančič,
Helena Jeriček Klanšček,
Saška Roškar,
Alenka Tančič Grum

Ljubljana, 2022



MiirA
NACIONALNI PROGRAM KOLEKTIVNE ZDRAVITVE

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE